



نفسهای آفر پاییز است بیاید عشق را پاشنی

کارمون قرار دهیم، با هم قدری مهربان تر باشیم

عشق و محبت بهترین هدیه روزگار است ...

تا طلوع یلدا و غروب پاییز پیزی نمانده

" پیشاپیش یلدا مبارک "

دبیرستان غیر دولتی دخترانه مدیترانه

سالک تصیلی ۹۲-۹۸

پدر و مادرانه

- سلام و عرض ادب خدمت والدین معترم مدبرانی. امیدواریم که آفرین هفته ی پاییز را به دل خوشی و خاطرات شیرین سپری کنید.
- ضمن عرض تشکر از شما بزرگواران جهت همراهی با ممرمانه، در این نوبت به ذکر نکاتی در راستای کمک موثر به دانش آموزان، برای ایجاد محیط مناسب امتحان در ایام دی ماه می پردازیم.
- ۱- آمادگی جسمی دانش آموز برای شرکت در جلسه امتحان به اندازه آمادگی روحی او اهمیت دارد. گرسنگی، خوردن غذاهای سنگین و حتی پوشیدن لباس هایی که نتواند دانش آموز را در مقابل سرما یا گرمای محل امتحان حفظ کند نیز در کاهش توان تحلیل علمی و به هم ریختن قوای ذهنی و افزایش استرس او در جلسه امتحان موثر است.
 - ۲- توجه داشته باشید که مسافرت والدین و تنها گذاشتن دانش آموزان در موقع امتحانات آرامش آنها را بر هم می ریزد.
 - ۳- به نوعی رفتار کنید که امتحان در نظر فرزندان بیش از حد بزرگ جلوه نکند، بلکه از امتحان به عنوان راهی برای تعیین سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی، سخن بگویید.
 - ۴- اهداف امتحان را برای فرزند خود بازگو کرده، به روشنی مفهوم امتحان را به او تفهیم کنیم تا در نهایت به دلیل یادگیری مطلب درسی، مطالعه و فعالیت کند، نه برای امتحان و کسب نمره. به عبارت دیگر از راه طبیعی علاقه به یادگرفتن را در وی ایجاد کنیم نه با ترساندن از امتحان.
 - ۵- توجه داشته باشید که میزان و سطح یادگیری مطالب درسی توسط فرزندمان، دارای اهمیت است نه نمرات بالای او در امتحان. چه بسا فرزندی که نمرات بالایی در امتحانات آورده اند اما مطالب درسی را پس از گذشت چند روز فراموش کرده اند و چه بسیار دانش آموزانی که در امتحان نمره بالایی نیاورده اند ولی مقدار قابل توجهی از مطالب درسی را به خوبی آموخته و آن را به طور عملی تجربه کرده اند.
 - ۶- فرزندان خود را از نظر نمره های امتحانی با دوستان و همسالان و فرزندان بستگان و همسایگان مقایسه نکنید. چه، این مقایسه موجب ایجاد ذهنیت منفی در او نسبت به امتحان شده، به تدریج اعتماد به نفس او را نیز از بین می برد...
 - ۷- قبل از امتحان با دادن وعده هایی نظیر اگر در این امتحان فلان نمره را بگیری، فلان جایزه را برایت تهیه می کنم فرزند خود را تحت فشار و اضطراب درونی قرار ندهید بلکه همیشه این طور اظهار کنید که تو سعی و تلاش خود را بکن تا بتوانی مطالب را خوب یاد بگیری.
 - ۸- در صورت نیاز به راهنمایی و کمک در دروس از طرق ممکن به آنها کمک کنید.
 - ۹- در برنامه های درسی فرزندان دفاالت نکنید، اما نظارت داشته باشید.
 - ۱۰- اگر خود فرزندان را جهت امتحان به مدرسه می رسانید سعی کنید تا کمی زود تر از خانه خارج شوید تا فرزندان بدون نگرانی از تافیر در محل امتحان حاضر شود.
 - ۱۱- در صورت امکان وسایل لازم جهت شرکت در امتحان را از قبل برای فرزندان آماده کنید.

قهرمانان روز حساب

تجربی ۲

سلامم به همگی بچه های گلم ...

خب ... به هفته ی آخر پاییز رسیدیم و شروع ماه امتحانات دی ...

یه خسته نباشید و خدا قوت به همتون ه توی این مدت تمام تلاشتون رو کردید.

رسیدیم به ماهی که باید نتیجه ی همه ی تلاش هامون تا اینجا رو بگیریم...

یه نفس عمیق ... مدتی پیشش ... وقتی پشمانتونو باز کردید ، قول بدیدبا زهنی باز

و اراده ی قوی شروع کنید به رقم زدن یه ماهه پر از موفقیت

۱۳۱,۴۰

۱- فاطمه قربی

۱۶۲

۲- آرام نثقی

۱۲۵,۲۲

۳- فاطمه جامه بزرگی

۱۱۶

۴- نرگس علی وردی

۱۱۹

۵- هانیه اسدی

۱۱۲

۶- دلارام خسروی، یاسمین رضا قلیان، طناز دانشی

تجربی ۱

NO COMMENT ...

اصلا باورم نمیشه حرفی ندارم واره گفتن تا زمانی که درست نشه همه چی ... ☹️

انسانی

با این که جدولمون کوچیکه ولی قشنگیه این هفته پیشرفت ۱۶ درصدی کل کلاسونه 😊

ثنا مرسی واره پیشرفت ۲۵ درصدیت ... عنانه نوشالم کردی با ۲۰ درصد پیشرفتت ... فاطمه این

خیلی خوبه که ۲۰ درصد پیشرفت داشتی، ولی ما می دونیم که بیشتر از اینا می تونی... پس باید

بیای بالا ... پریا واقعا مرسی واره ۱۴ درصد پیشرفتت ... نازنین ۱۹ درصد پیشرفت خوبه مرسی ازت

رعنا ازت واقعا خیلی توقع دارم ... وقتی کل کلاس دارن یه پیشرفت خیلی بزرگ می کنن تو هم باید سهم خودتو داشته باشی ... واقعا انتظارم

ازت خیلی بالاست ... 🍀

۱۰۶,۴۸

۱- نیلوفر خدارحمی

ریاضی ۱

سلامم به همگی بچه های گلم ...

قبل از هر چیزی یه تشکر خیلی خیلی ویژه ازتون دارم که به یادم بودید و سه شنبه رو برام به یه روز



فاطره انگیز تبدیل کردید ... امسال کنار شماها برای من بهترین ساله

لظه ی فوت کردن شمع ها آرزو کردم که همه ی شما در امتحانات موفق باشید و بهترین نتیجه ی

ممکن رو بگیرید... پیش به سوی موفقیت عزیزای دلم من ...

۱- روزین صبی مقدم ۱۰۷

۲- ملینا میاهی پور ۲۰,۳۳۳

ریاضی ۲

به به ... چه جدولی ... درسته که هنوز نشون ندادین که شما ستاره های مدبران هستین ...

ولی دمتون گرم 😊 کلی انرژی گرفتم مرسی بچه های واسه پیشرفتتون ...

کم بود ولی پسبید ... هفته ی آخره و امتحانای ترم داره میرسه ...

می دونم که دمتون پر قدرت میرید واسه ی رقم زدن یه نتیجه ی معرکه 🍀

بهتون افتخار می کنم عزیزای دلم ... آیناز ، مهتا ، یاسمین، دنیا ، دنیز جدول منتظرتونه ...

صبا مرسی ازت که انرژی مثبتی ... پانید منتظرم اون نتیجه ای ک لیاقت هست رو ببینم به زودی. 😊❤️

۱- مرضیه غیور ۱۱۹

۲- مزده مزروعی ۱۱۶

۳- زهرا محمدی ۱۱۱

۴- نونا عالی زاده ۱۰۴

۵- نیکو نظری ۸۵

سلامم به فرشته های عزیزم ...

دقترا اومدم یه کامنت کوچولو بذارم و بره سریع 😊😊

یه فسته نباشید باید بهتون بگم واسه این ۵ ماه و نیم که کنار هم به خوبی گذروندیم ...

هفته ی آخر پاییزه ... می خوام بگم هر کی فکر می کنه هنوز جدی بلند نشده واسه موفقیتش، الان دیگه

وقتشه که یه همت اساسی رو داشته باشیم ...

امیدوارم که نتایج امتحانات دی همونایی باشه که دلتون می خواد... البته با همت و تلاش خودتون...

خانوم مهندسای ریاضی ... خانوم دکترا و محققای تجربی ... خانومای وکیل و فیلسوف و سیاستمدار انسانی ...

از خدا می خوام کمک تون کنه که بهترین تلاش رو داشته باشید و بهترین ها رو تجربه کنید ...

امضاء سروریان 😊

فیلییییییی دوستتون دارم ...

روانشناسانه

سلام سلام سلام سلام گل دخترای نازنین... یلداتون پیشاپیش مبارک... امیدوارم عمرتون بلند و بخت تون سفید و دل تون شاد باشه... من که

خیلی خوشالم از این که این هفته به جشن خواستنی کنار هم داریم... امیدوارم کلی به همه نوش بگذره ☺

فب از اصل قضیه غافل نشیم و سریع بریم سراغ روانشناسانمون... آماده ای؟!

برو بریم....

این هفته ادامه ی موضوع هفته ی پیش رو براتون داریم ، برای قوی شدن ذهنمون و **تفکر خلاقمون** ...

قسمت دوممون : یادگیری فعال

۵ اصل به نقل از یک روانشناس معروف برای یادگیری آسان و دائمی به صورت زیر ذکر شده است:

۱- یاد گیرنده تفریح شده باشد، وقتی که او سهمی در جریان یادگیری دارد.

۲- ادگیری متناسب با رشد یادگیرنده باشد، وقتی که یادگیری با استعداد بدنی و عقلانی یادگیرنده متناسب باشد.

۳- یادگیری از طریقی پیروی کند، وقتی که یادگیرنده بتواند روابط با معنا را در میان فعالیت ها و هدف تشخیص دهد.

۴- یادگیری مورد ارزیابی قرار گیرد، وقتی یادگیرنده راهی برای آگاهی از پیشرفت خود در اختیار داشته باشد.

۵- یادگیری با رشد شخصی و اجتماعی ارتباط پیدا کند، وقتی که یادگیرنده رشد و سازگاری رضایت بخشی را احساس کند.

یادگیری انسان در مراحل مختلف رشد و با توجه به ویژگی های آن، تفاوت دارد. اگر چه در دوران کودکی بسیاری از یادگیری ها به طریق شرطی شدن کلاسیک یا شرطی شدن فعال صورت می گیرد ولی با توجه به اصل موجودیت انسان به عنوان اشرف مخلوقات باید به یادگیری وی از طریق شناخت، آگاهی و بصیرت تعمق کرد. در فرایند یادگیری انسان، باید به قدرت تفکر و اندیشیدن به عنوان محور اصلی

شناخت در جریان یادگیری اندیشید. به طور کلی هر اندازه نفوذ و دامنه اختیارات و فعالیت های یادگیرنده در امور آموزش و یادگیری بیشتر باشد، رضایت وی از این فرایند بیشتر خواهد بود و تعهد بیشتری در قبال آنها خواهد داشت. نتیجه این امر بهبود پیشرفت آموزشی خواهد بود که خود زمینه ساز ایجاد شناخت و درک عمیق تر نسبت به مطالب آموخته شده و در نتیجه اشراف کامل به آنها در زمینه ایجاد تغییرات جدید سازنده و خلاقیت خواهد بود. ما می توانیم با استفاده از شیوه هایی که زمینه بررسی و کاوش در محیط را مساعد می کند، تفکر خلاق خود را تقویت کنیم. والدینی که در بیرون از منزل کار می کنند (بویژه پدران) گمان می کنند برای جبران اوقاتی که نزد فرزندانشان نیستند باید کارهایی مثل رقتن به پارک، سینما، باغ وحش و رستوران را انجام دهند یا وسایلی و اسباب بازی های گران قیمت برای فرزندانشان بخرند. فعالیت های ساده ای مانند این که وقتی مادر همگی یادگیری فعال و مشارکتی متسوب می شوند و ارزش های آموزشی زیادی دارند. با پرسش های ساده ای مانند اینکه وقتی آب را داخل فریزر می گذاریم یا هنگامی که به گیاهان نورشید نمی تابد چه اتفاقی می افتد؟ به بچه ها کمک می کنیم تا حدس بزنند. فرضیه ای داشته باشند یا برداشت علمی کنند؛ چرا که در غیر این صورت فقط در کتاب ها به این مطالب برمی خورند. این فعالیت ها سبب می شود بچه ها درباره علت و معلول ها فکر کنند و بتوانند براساس این روابط در ابزار، مواد و مفاهیم کاوش کنند و بر آنها مسلط شوند.

سفن نامه

از افلاطون پرسیدند :

شگفت انگیز ترین رفتار انسان چیست ؟

پاسخ داد :

از کودکی فسته می شود ،

برای بزرگ شدن عجله می کند و سپس دلتنگ دوران کودکی خود می شود.

ابتدا برای مال و ثروت از سلامتی خود مایه می گذارد ،

سپس برای باز پس گرفتن سلامتی از دست رفته پول خود را خرج می کند .

طوری زندگی می کند که انگار هرگز نتواند مرد ،

و بعد طوری می میرد که انگار هرگز زندگی نکرده است .

انقدر به آینده فکر می کند که متوجه از دست رفتن امروز خود نیست،

در حالی که زندگی گذشته یا آینده نیست،

زندگی همین حال است